Объединение:Дзюдо

Группа дзюдо 11-14 лет,Офп-11-14 лет

Педагог: Кудряшов А.С.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия по программе | Дистанционное занятие (задание) |
| 23.03 | Техника оранжевого и зеленого пояса | Выучить название бросков на оранжевый и зеленый пояс |
| 25.03 | Общеразвивающие  упражнения | Составить конспект упражнений для разминки |
| 27.03 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Составить конспект упражнений для Учикоми |
| 28.03 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Выучить названия удержаний на оранжевый и зеленый пояс |
| 29.03 | Общая физическая подготовка | Составить конспект упражнений для круговой тренировки |
| 30.04 | Общая физическая подготовка | Выполнить в домашних условиях следующие упражнения:  -100 лягушек  -100 отжиманий  -100 складок  -50 подтягиваний |
| 1.04 | Борьба по заданию | Подготовить мини доклад о сборной России по дзюдо на олимпийских играх 2016 г. В Рио де жанейро |
| 3.04 | Развитие гибкости | Составить план конспект упражнений на растяжку |
| 4.04 | Учикоми | Выполнить в домашних условиях:  -150 подворотов со скрестым(циркуль)шагом  -150 подворотов со вставкой  -скакалка 100 прыжков  Тренировка на резине 10 минут (тяги , подвороты, Учикоми) |
| 5.04 | Борьба по заданию | Подготовить доклад про Олимпийского призёра/чемпиона |
| 6.04 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Повторить название бросков на оранжевый и зелёный пояс |
| 8.04 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Повторить название удержаний оранжевый и зелёный пояс |
| 10.04 | Развитие нравственно-волевых качеств | Изучить историю зарождения иразвития вида спорта дзюдо |
| 11.04 | Атака, контратака в стойке | Имитация изученных бросков на воображаемом партнере и на резиновом жгуте |
| 12.04 | Атака,контратака в партере | Повторение удержаний на желный, оранжевый, зеленый пояса с партнером в домашних условиях |
| 13.04 | Техника переворотов в партере | Офп  80 подъем корпуса(пресс)  70 отжиманий от пола |
| 15.04 | Техника броска(задняя подножка) | Офп  80 «лягушек»  80 «борцовских мостов» |
| 17.04 | Техника броска через бедро | Нарисовать рисунок-известного дзюдоиста |
| 18.04 | Борюба по заданию(рандори) | Повторить названия бросков на японском языке(4 и3 КЮ) |
| 19.04 | Техника передней подсечки | Посмотреть видео схваток с ЧМ по дзюдо 2019 |
| 20.04 | Борьба в партере | 80 «лягушек»  80 «отжиманий от пола»  80 «борцовских мостов» |
| 22.04 | Уходы с удержаний | Повторить названия удержаний на японском языке(4 и 3 кю) |
| 24.04 | Работа с захватами | Повторить название бросков на японском языке(3 и 2 кю) |
| 25.04 | Борьба в паттере | Повторить название удержаний на японском языке(3 и 2 КЮ) |
| 26.04 | Офп, канаты,скакалки, резины | 150 прыжки на скакалке  150 бёрпи |
| 27.04 | Акробатика,растяжка | Поберечный,продольный шпагат,наклоны скручивания |
| 29.04 | Борьба в стойке | Тренировка с резиновым жгутом:  80 тяг,80 подворотов |
| 1-11.05 | Нерабочие дни |  |
| 13.05 | Техника оранжевого и зеленого пояса | Выучить название бросков на оранжевый и зеленый пояс |
| 15.05 | Общеразвивающие  упражнения | Составить конспект упражнений для разминки |
| 16.05 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Составить конспект упражнений для Учикоми |
| 17.05 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Выучить названия удержаний на оранжевый и зеленый пояс |
| 18.05 | Общая физическая подготовка | Составить конспект упражнений для круговой тренировки |
| 20.05 | Общая физическая подготовка | Выполнить в домашних условиях следующие упражнения:  -100 лягушек  -100 отжиманий  -100 складок  -50 подтягиваний |
| 22.05 | Борьба по заданию | Подготовить мини доклад о сборной России по дзюдо на олимпийских играх 2016 г. В Рио де жанейро |
| 23.05 | Развитие гибкости | Составить план конспект упражнений на растяжку |
| 24.05 | Учикоми | Выполнить в домашних условиях:  -150 подворотов со скрестым(циркуль)шагом  -150 подворотов со вставкой  -скакалка 100 прыжков  Тренировка на резине 10 минут (тяги , подвороты, Учикоми) |
| 25.05 | Борьба по заданию | Подготовить мини доклад о сборной России по дзюдо на олимпийских играх 2016 г. В Рио де жанейро |
| 27.05 | Развитие гибкости | Составить план конспект упражнений на растяжку |
| 29.05 | Учикоми | Выполнить в домашних условиях:  -150 подворотов со скрестым(циркуль)шагом  -150 подворотов со вставкой  -скакалка 100 прыжков  Тренировка на резине 10 минут (тяги , подвороты, Учикоми) |
| 30.05 | Борьба по заданию | Подготовить доклад про Олимпийского призёра/чемпиона |
| 31.05 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Повторить название бросков на оранжевый и зелёный пояс |